

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

FEBRERO 2025 GRUPO 2- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta  	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana  	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria   Chuleta de cerdo con berenjena  Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa  Ensalada de tomate, pera y zanahoria  Fruta 	Pasta con calabacín y salmón   Calabaza asada  Yogur vegetal  	Crema de calabaza  Bacalao con tomate  Pan  Fruta 	Lentejas con verduras  Tortilla de calabacín  Fruta 
MERIENDA	Bocadillo de jamón cocido con tomate 	Fruta y bebida vegetal 	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao  	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  	Yogur vegetal con fruta y copos de maíz 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana  	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  
COMIDA	Arroz con verduras y pollo   Ensalada  Yogur vegetal 	Pisto de verduras  Filete de merluza rebozado   Fruta y pan 	Menestra con jamón   Tortilla de patata  Fruta y pan 	Garbanzos con espinacas y bacalao   Guarnición de arroz  Fruta 	Crema de zanahoria  Lengua ternera  Fruta y pan  
MERIENDA	Macedonia de frutas	Fruta y bebida vegetal 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de fruta	Batido de bebida vegetal con cacao y plátano 
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta  	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  
COMIDA	Judías verdes con atún   Quiche de calabacín (con bebida vegetal)  Fruta  	Brócoli con patata  Salmón a la naranja   Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón   Pescado blanco al horno  Fruta 	Vichissoise  Albóndigas a la jardinera (s.l.)  Fruta y pan  	Pasta con pisto y pollo   Ensalada  Yogur vegetal 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de frutas	Fruta y yogur vegetal 
S O	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28

DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Macedonia y tostada	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Pasta a la boloñesa Ensalada Yogur vegetal	Alubias rojas con verdura Tortilla de champiñón Fruta	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan	Garbanzos con pavo, patata, y zanahoria Ensalada con manzana Fruta	Puré de verdura Pollo al horno con patata asada Fruta y pan
MERIENDA	Plátano y mandarina	Macedonia de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Yogur vegetal con fruta	Compota de manzana yogur vegetal
	Soja Altramuzes Apio Sulfitos Gluten Lactosa Moluscos		Crustáceos Pescado Sésamo	Mostaza Huevo F. secos Cacahuete	

Los menús han sido realizados por la nutricionista Andrea Izquierdo (nº Col CyL0033), con el objetivo de dar la mejor alimentación a los pequeños durante el horario escolar, así como contribuir a una educación nutricional sólida continuando la labor de la escuela de educar, ayudando a que los niños prueben alimentos variados, en distintas preparaciones y texturas, favoreciendo así la mejor salud presente y futura, así como un buen comportamiento alimentario hasta su vida adulta.

*Todos los menús están calibrados según el esquema del plato de Harvard, cumpliendo de esta manera los criterios de alimentación saludable para el colectivo. Se recomienda para complementar los menús en casa, seguir usando el mismo modelo, incluso corregir pequeñas desviaciones que pueden aparecer en las comidas fruto de la naturaleza del plato diseñado, para dar con el ajuste diario perfecto.



Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- Procurar que sea igual que la cena de los padres, adoptar todos en casa un patrón de cena saludable no es adecuado que ellos vean platos diferentes en sus cuidadores
- Para elaborar la cena, basta con seguir el esquema del plato saludable y completarlo con alimentos saludables, observando cómo ha quedado el esquema correspondiente en el menú del comedor, por si hubiera que hacer algún ajuste con más o menos cantidad de un tipo de alimento.
- Agua siempre como bebida de elección